



平成25年12月2日発行

編集・発行

社会福祉法人登米市社会福祉協議会中田支所・なかたボランティアセンター
〒987-0602 登米市中田町上沼字西桜場18
電話番号0220-34-2030 FAX番号0220-34-2526



ヨーガ参加者募集!! でリフレッシュ! 「体の冷えを解消しよう」



～冷えは万病の元。からだを温める呼吸法、ヨガのポーズで血のめぐりを良くしていきましょう!～

日頃、在宅で家族の介護をされている方々を対象に、介護者同士の情報交換や介護をしているの悩みなどを話し合い、心身ともにリフレッシュを図っていただくことを目的に登米市受託事業「家族介護者交流事業」を開催いたしますので、介護者の皆様のご参加をお待ちしております。

★と き：平成25年 **12** 月 **18** 日（水）

午前10時30分～午後2時まで

★場 所：中田老人福祉センター 会議室

★講 師：YOGA インストラクター 佐藤 春美 氏

（日本ヨーガ療法学会会員・アロマセラピーアドバイザー）

★参加対象：家庭で家族を介護されている方（年齢制限なし）

★参加費：500円（※昼食代として）

★持ち物：ヨガマット（無ければ、大きめのバスタオルでOKです。）

★定 員：15名（定員になり次第、締め切ります。）

★申込締切：**12月12日（木）** まで下記の申込書を

登米市社会福祉協議会中田支所

（中田老人福祉センター） まで提出下さい。※電話でも可。

（TEL：0220-34-2030 FAX：0220-34-2526）



ヨガが苦手な方、初めての方、
運動が苦手な方でも無理なく
行えます♪

※切り取り※

☆H25 年度：家族介護教室に下記のとおり申込みいたします。

氏名	住所	行政区	電話番号

